

# Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1200 calorias



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

**Day 1** 1245 kcal ● 112g proteína (36%) ● 52g gordura (38%) ● 62g carboidrato (20%) ● 20g fibra (6%)

## Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal

## Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Hambúrguer de salmão**  
1 hambúrguer(es)- 442 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
34 kcal

## Almoço

390 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Farelos veganos**  
2 xícara(s)- 292 kcal



**Legumes mistos**  
1 xícara(s)- 97 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

**Day 2** 1231 kcal ● 91g proteína (30%) ● 59g gordura (43%) ● 72g carboidrato (24%) ● 12g fibra (4%)

## Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal

## Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Hambúrguer de salmão**  
1 hambúrguer(es)- 442 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
34 kcal

## Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Couve com alho**  
80 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
125 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
171 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1190 kcal ● 94g proteína (32%) ● 48g gordura (37%) ● 74g carboidrato (25%) ● 21g fibra (7%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de atum com abacate

218 kcal



Salada caprese

71 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

### Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



Couve com alho

80 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Seitan com alho e pimenta

171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1172 kcal ● 103g proteína (35%) ● 51g gordura (39%) ● 59g carboidrato (20%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de atum com abacate

218 kcal



Salada caprese

71 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

### Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1172 kcal ● 91g proteína (31%) ● 52g gordura (40%) ● 70g carboidrato (24%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal



[Ovos fritos básicos](#)

1 ovo(s)- 80 kcal

### Almoço

420 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

1 pote(s)- 155 kcal



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)

2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal

### Jantar

340 kcal, 16g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Tofu Cajun](#)

209 kcal



[Gomos de batata-doce](#)

130 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1207 kcal ● 106g proteína (35%) ● 53g gordura (39%) ● 59g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)

163 kcal



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Pimentão recheado com salada de atum e abacate](#)

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

### Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Nuggets Chik'n](#)

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 7

1207 kcal ● 106g proteína (35%) ● 53g gordura (39%) ● 59g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)

163 kcal



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Pimentão recheado com salada de atum e abacate](#)

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

### Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Nuggets Chik'n](#)

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão  
3 fatia (96g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ maionese  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de chá (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ endro seco  
4 pitada (1g)
- ☐ sal  
4 1/2 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- ☐ manjerição fresco  
5 g (5g)
- ☐ tempero cajun  
1/4 colher de sopa (1g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
1 embalagem (155 g) (142g)
- ☐ hambúrguer de salmão  
2 hambúrguer (226g)
- ☐ salsicha vegana  
1 salsicha (100g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango  
13 1/3 nuggets (287g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2 xícara (200g)
- ☐ tofu firme  
6 2/3 oz (189g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
9 grande (450g)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ muçarela fresca  
1 oz (28g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ leite integral  
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra  
1 oz (28g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta  
32 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- ☐ água  
2/3 galão (mL)
- ☐ pó proteico  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
4 oz (113g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
3 lata (516g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
4 colher de sopa (65g)

- ☐ mistura de vegetais congelados  
1 xícara (135g)
  - ☐ alho  
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
  - ☐ couve-manteiga  
1/2 lbs (227g)
  - ☐ batata-doce  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
  - ☐ pimentão verde  
1 colher de sopa, picada (9g)
  - ☐ cebola  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
  - ☐ tomates  
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (285g)
  - ☐ abobrinha  
1 grande (323g)
  - ☐ pimentão  
2 grande (328g)
  - ☐ ketchup  
3 1/3 colher de sopa (57g)
-

## Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

4 grande (200g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### suco de fruta

4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abacates, maduro, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**pão**  
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

**abacates, maduro, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**pão**  
3 fatia (96g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
3 grande (150g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Ovos com tomate e abacate

163 kcal  8g proteína  12g gordura  2g carboidrato  4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manjerição fresco, picado**

1 folhas (1g)

**abacates, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

**tomates**

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**ovos**

1 grande (50g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refei  es:

**manjeriço fresco, picado**

2 folhas (1g)

**abacates, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

**tomates**

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**ovos**

2 grande (100g)

**sal**

2 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

## Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal  1g prote  ina  0g gordura  13g carboidrato  0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de fruta**

4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refei  es:

**suco de fruta**

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

#### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

#### mistura de vegetais congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### couve-manteiga

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**batata-doce**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

## Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**

1/4 pitada (0g)

**água**

1/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**seitan, estilo frango**

2 oz (57g)

**pimentão verde**

1/2 colher de sopa, picada (5g)

**alho, picado fino**

5/8 dente(s) (de alho) (2g)

**cebola**

1 colher de sopa, picada (10g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**seitan, estilo frango**

4 oz (113g)

**pimentão verde**

1 colher de sopa, picada (9g)

**alho, picado fino**

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

**cebola**

2 colher de sopa, picada (20g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

#### tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

#### salsicha vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

#### iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 metade(s) de abobrinha

**abobrinha**

1 grande (323g)

**queijo de cabra**

1 oz (28g)

**molho para macarrão**

4 colher de sopa (65g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola**  
1/4 pequeno (18g)  
**pimentão**  
1 grande (164g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1/2 pequeno (35g)  
**pimentão**  
2 grande (328g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**atum enlatado, escorrido**  
2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**endro seco**  
2 pitada (0g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**hambúrguer de salmão**  
1 hambúrguer (113g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**endro seco**  
4 pitada (1g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**hambúrguer de salmão**  
2 hambúrguer (226g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

## Salada simples de folhas mistas

34 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

### folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

### tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

### atum enlatado

1/2 lata (86g)

### folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

### sal

1/2 pitada (0g)

### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

### abacates

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

### cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

### tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

### atum enlatado

1 lata (172g)

### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

### sal

1 pitada (0g)

### suco de limão

1 colher de chá (mL)

### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

### Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado ao meio**

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de chá (mL)

**manjeriço fresco**

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

**folhas verdes variadas**

1/6 embalagem (155 g) (26g)

**muçarela fresca**

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado ao meio**

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de chá (mL)

**manjeriço fresco**

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**muçarela fresca**

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de fruta**

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

### Tofu Cajun

209 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

6 2/3 oz (189g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tempero cajun**

1/4 colher de sopa (1g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra





**batata-doce, cortado em gomos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal  
**nuggets veganos tipo frango**  
6 2/3 nuggets (143g)  
**ketchup**  
5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:  
**nuggets veganos tipo frango**  
13 1/3 nuggets (287g)  
**ketchup**  
1/4 xícara (57g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

## Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**pó proteico**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

**água**

10 1/2 xícara(s) (mL)

**pó proteico**

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.